

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณรายด้าน และระดับการปรับตัว โดยรวม รวมทั้งเปรียบเทียบการปรับตัวในระยะเวลาหลังเกษียณที่ต่างกันของบุคลากรสายอาจารย์ สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ โดยรวบรวมข้อมูลจากอาจารย์ที่เกษียณในช่วงปี พ.ศ. 2536 ถึง 2541 จำนวน 193 คน ในจำนวนนี้มีผู้ที่พักอาศัยในจังหวัดเชียงใหม่ระหว่างวันที่ 1 มีนาคม ถึง 30 เมษายน 2542 จำนวน 150 คน และได้กลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ผลการศึกษาได้เสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยายโดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัว

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบการปรับตัวในระยะเวลาหลังการเกษียณที่ต่างกัน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตารางที่ 1

จำนวน และ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว สถานภาพในครอบครัว จำนวนสมาชิกที่ต้องรับผิดชอบ รายได้ และ ลักษณะของรายได้

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n=120)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	77	64.17
หญิง	43	35.83
อายุ ($\bar{X}$ =63.10, S.D.=1.90)		
60 - 61 ปี	30	25.00
62 - 63 ปี	44	36.70
64 - 66 ปี	46	38.30
ศาสนา		
พุทธ	111	92.50
คริสต์	6	5.00
อิสลาม	3	2.50
สถานภาพสมรส		
โสด	15	12.50
คู่และอยู่ด้วยกัน	87	72.50
คู่แต่แยกกันอยู่	3	2.50
หม้าย หย่า	15	12.50
ลักษณะครอบครัว		
ครอบครัวเดี่ยว	95	79.17
ครอบครัวขยาย	25	20.83
สถานภาพในครอบครัว		
หัวหน้าครอบครัว	99	82.50
สมาชิก	20	16.66
ญาติเจ้าของบ้าน	1	0.83

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n = 120)	ร้อยละ
จำนวนสมาชิกที่ต้องรับผิดชอบ		
ไม่มี	6	5.00
1 - 2 คน	39	32.50
ตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป	75	62.50
รายได้ต่อเดือน ($\bar{X}=30,092.82$ S.D.=17,396.10)		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	8	6.70
10,001 - 30,000 บาท	73	60.80
มากกว่า 30,000 บาท	39	32.50
ลักษณะของรายได้		
มีรายได้เป็นของตนเอง	116	96.67
มีรายได้จากบุตรหลาน	4	3.33

จากตาราง 1 พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายร้อยละ 64.17 มีอายุอยู่ในช่วง 64 - 66 ปีมากที่สุดร้อยละ 38.3 มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 63.10 ปี (S.D.=1.90) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธมากที่สุดถึงร้อยละ 92.50 มีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกันมากที่สุดร้อยละ 72.50 ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยวร้อยละ 79.17 ส่วนใหญ่ดำรงสถานภาพในครอบครัวโดยเป็นหัวหน้าครอบครัวถึงร้อยละ 82.50 มีสมาชิกในครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบมากกว่า 3 คนขึ้นไปร้อยละ 62.50 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นบุตร ส่วนใหญ่มีรายได้ อยู่ในช่วง 10,001 - 30,000 บาท มากที่สุดร้อยละ 60.80 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ 30,092.82 บาท (S.D.=17,396.10) ลักษณะของรายได้ส่วนมีรายได้เป็นของตัวเองร้อยละ 96.67

ตารางที่ 2

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกิจกรรมในสังคม งานที่ทำในปัจจุบัน และงานอดิเรก

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n=120)	ร้อยละ
กิจกรรมในสังคม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ร่วมกิจกรรม	90	75.00
ชมรมผู้สูงอายุ	(41)	(27.15)
กิจกรรมทางศาสนา	(39)	(25.83)
สมาคมและชมรมอื่นๆ	(41)	(27.15)
ไม่ได้ร่วม	30	25.00
งานที่ทำในปัจจุบัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ทำงาน	70	58.33
งานสอนและงานวิจัย	(53)	(44.17)
กิจการส่วนตัว	(21)	(17.50)
อื่นๆ (ที่ปรึกษา, กรรมการ, แพทย์ใน โรงพยาบาลเอกชน)	(11)	(9.17)
ไม่ได้ทำงาน	50	41.67
งานอดิเรก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
มี	109	90.83
อ่านและเขียนหนังสือ	(26)	(21.67)
ดูแลต้นไม้ ทำงานบ้าน	(75)	(62.50)
พักผ่อน ดูทีวี, ฟังเพลง, เล่นคอมพิวเตอร์	(22)	(18.33)
เล่นกีฬา	(16)	(13.33)
อื่นๆ (สะสมแสตมป์ สะสมพระ ปฏิบัติธรรม)	(6)	(5.00)
ไม่มี	11	9.17

จากตาราง 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าร่วมในกิจกรรมของสังคมร้อยละ 75 ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมส่วนใหญ่เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 27.15 ยังมีการทำงานหลังจากเกษียณร้อยละ 58.33 งานที่ทำมากที่สุดคืองานสอนและงานวิจัยร้อยละ 44.17 ส่วนใหญ่มีงานอดิเรกร้อยละ 90.83 งานที่ทำมากที่สุดคือ ทำงานบ้านหรือดูแลต้นไม้ร้อยละ 62.50

ตารางที่ 3

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการศึกษาระดับตำแหน่งก่อนเกษียณ และระยะเวลาภายหลังการเกษียณ

ระดับการศึกษาและตำแหน่ง	จำนวน (n=120)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	3	2.50
ปริญญาตรี	44	36.67
ปริญญาโท	41	34.17
ปริญญาเอก	32	26.67
ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณ		
อาจารย์	49	40.83
ผู้ช่วยศาสตราจารย์	30	25.00
รองศาสตราจารย์	35	29.17
ศาสตราจารย์	6	5.00
ระยะเวลาภายหลังการเกษียณ ($\bar{X}=3.00$ S.D.=1.68)		
0-1 ปี	30	25.00
2-3 ปี	44	36.70
4-6 ปี	46	38.30

จากตาราง 3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 36.67 ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณส่วนใหญ่เป็นอาจารย์ร้อยละ 40.83 ส่วนระยะเวลาภายหลังการเกษียณ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาหลังการเกษียณอยู่ในช่วง 4 - 6 ปี ร้อยละ 38.30 และค่าเฉลี่ยของระยะเวลาภายหลังการเกษียณเท่ากับ 3 ปี (S.D.=1.68)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัว

การปรับตัวหลังเกษียณแบ่งได้เป็น 4 ด้านคือ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์คะแนนการปรับตัวทั้งส่วนโดยรวมและรายด้าน สามารถแสดงดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4

จำนวน และ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับคะแนนการปรับตัวโดยรวม

ระดับคะแนนการปรับตัว (78 คะแนน)	จำนวน (n=120)	ร้อยละ
ระดับต่ำ (คะแนน 43 - 54.67)	5	4.17
ระดับปานกลาง (คะแนน 54.68 - 66.33)	29	24.17
ระดับสูง (คะแนน 66.34 - 78)	86	71.67

จากตาราง 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคะแนนการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูงร้อยละ 71.67

ตารางที่ 5

จำนวน และ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปรับตัวรายด้าน

การปรับตัว (n=120)	เหมาะสม		ไม่เหมาะสม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านสรีรวิทยา	120	100.00	0	0.00
ด้านอัตโนทัศน์	116	96.70	4	3.33
ด้านบทบาทหน้าที่	120	100.00	0	0.00
ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	120	100.00	0	0.00

จากตาราง 5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปรับตัวรายด้านคือ ด้านสรีรวิทยา ด้านบทบาทและหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ได้อย่างเหมาะสมร้อยละ 100 มีเพียงด้านอัตโนทัศน์ที่มีการปรับตัวได้เหมาะสมร้อยละ 96.70

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบการปรับตัวในระยะเวลาหลังการเกษียณที่ต่างกัน

ตารางที่ 6

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในระยะเวลาหลังการเกษียณที่ต่างกัน

การปรับตัว (n=120)	ระยะเวลาภายหลังการเกษียณ (ปี)						F
	0 - 1 ปี (n=30)		2 - 3 ปี (n=44)		4 - 6 ปี (n=46)		Ratio
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านสรีรวิทยา	34.93	3.44	34.75	3.48	34.85	2.77	0.163
ด้านอัตมโนทัศน์	15.73	3.11	15.18	3.15	16.17	2.57	1.296
ด้านบทบาทและหน้าที่	11.27	1.41	11.27	0.97	11.56	0.81	1.031
ด้านการพึ่งพาอาศัย	6.97	0.96	7.04	0.86	7.22	0.79	0.870

p = .05

จากตาราง 6 พบว่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละช่วงเวลาหลังเกษียณไม่มีความแตกต่างกันทั้งรายด้านและโดยรวม ในกลุ่มหลังเกษียณ 0-1 ปี มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวด้านสรีรวิทยาส่งกว่ากลุ่มอื่นเท่ากับ 34.93 ส่วนในกลุ่มหลังเกษียณ 4-6 ปี มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวโดยรวม และการปรับตัวรายด้าน ในด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยสูงกว่ากลุ่มอื่นเท่ากับ 16.17, 11.56 และ 7.22 ตามลำดับ

การอภิปรายผล

การศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์ของสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ ทำการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เคยเป็นอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาจาก 6 สถาบัน ซึ่งเกษียณในช่วงปีพ.ศ. 2536 - 2541 และอาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 120 คน กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศชายร้อยละ 64.17 มีอายุอยู่ในช่วง 64 - 66 ปี มากที่สุดร้อยละ 38.3 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 63.10 ปี (S.D.=1.90) นับถือศาสนาพุทธมากที่สุดถึงร้อยละ 92.50 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่และอยู่ด้วย กันมากที่สุดถึงร้อยละ 72.50 ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยวร้อยละ 79.17 และ ส่วนใหญ่ดำรงสถานภาพในครอบครัวโดยเป็นหัวหน้าครอบครัวถึงร้อยละ 82.50 มีสมาชิกใน ครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบมากกว่า 3 คนขึ้นไปร้อยละ 62.50 มีรายได้ต่อเดือนมากที่สุดอยู่ในช่วง 10,001-30,000 บาท ร้อยละ 60.80 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ 30,092.82 บาท (S.D.=17,396.10) ลักษณะของรายได้ส่วนใหญ่มีรายได้เป็นของตนเองมากที่สุดร้อยละ 98.20 ส่วนใหญ่จะเข้าร่วมใน กิจกรรมของสังคมร้อยละ 75 โดยเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุมากที่สุดร้อยละ 27.15 ยังมีผู้ที่ทำงาน หลังจากเกษียณร้อยละ 58.33 โดยทำงานเกี่ยวกับงานสอนและงานวิจัยมากที่สุดเพียงร้อยละ 44.17 ส่วนใหญ่มีงานอดิเรกทำร้อยละ 90.83 งานที่ทำมากที่สุดคือ ทำงานบ้านหรือดูแลต้นไม้ ร้อยละ 62.50 มีการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุดร้อยละ 36.67 ตำแหน่งก่อนเกษียณส่วนใหญ่ เป็นอาจารย์ร้อยละ 40.83 และมีระยะเวลาหลังการเกษียณอยู่ในช่วง 4 - 6 ปี มากที่สุดร้อยละ 38.30 ผลการศึกษาสามารถแยกอภิปรายตามวัตถุประสงค์และคำถามการวิจัยได้ดังนี้

1. การปรับตัวหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคะแนนการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูงร้อยละ 71.67 (ตารางที่ 4) ตามแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอยซึ่งกล่าวไว้ว่า บุคคล จะปรับตัวได้เหมาะสมหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่ผ่านเข้ามารวมถึงระดับของการปรับตัว โดยผ่าน กระบวนการควบคุมจึงจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว (Andrews & Roy, 1991) สิ่งเร้าที่ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้รับส่วนใหญ่จะให้ผลทางบวกต่อการปรับตัว นอกจากนี้ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ทำให้ระดับการปรับตัวโดยรวมต่อสิ่งเร้าเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นจึงทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับ คะแนนการปรับตัวอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุในกลุ่มนี้มีลักษณะเฉพาะและมีความแตกต่างจากผู้สูงอายุในกลุ่มอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นระดับการศึกษาที่สูงตั้งแต่ระดับปริญญาตรีร้อยละ 97.50 (ตารางที่ 3) มีการทำงานหลังการเกษียณร้อยละ 58.33 (ตารางที่ 2) และรายได้ที่ค่อนข้างสูงมากกว่า

10,000 บาทต่อเดือนร้อยละ 93.30 (ตารางที่ 1) เมื่อเทียบกับรายได้ประชาชาติที่เท่ากับ 9,326 บาทต่อเดือน (กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2540) และรายได้ของผู้สูงอายุทั่วประเทศซึ่งส่วนใหญ่ร้อยละ 65.20 มีรายได้น้อยกว่า 2,000 บาทต่อเดือน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2541) ดังนั้นผู้สูงอายุกลุ่มนี้จึงจัดว่ามีรายได้ค่อนข้างสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิไลพร ชรรมตา (2540) ที่ศึกษาสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของคณาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เกษียณอายุราชการ พบว่าคณาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เกษียณอายุราชการเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างจากกลุ่มผู้สูงอายุของไทยโดยทั่วไปเนื่องจากเป็นผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง ดังนั้นจึงยังคงสามารถทำงานสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัวได้เพิ่มเติมจากความมั่นคงในด้านการรับสวัสดิการจากรัฐบาลในรูปของเงินบำนาญ และการเบิกจ่ายเงินสวัสดิการจากรัฐบาล จึงพบว่าภายหลังจากเกษียณคณาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ส่วนใหญ่ยังคงทำงานต่อไปจนอายุ 65 ปี และเนื่องจากยังมีการทำงานอยู่แม้ว่ารายได้จะลดลงจากเดิมแต่ก็อยู่ในระดับสูงทำให้ไม่กระทบกระเทือนต่อผู้สูงอายุกลุ่มนี้มากนัก สอดคล้องกับการศึกษาของเปรมฤดี ศรีราม (2539) ที่ศึกษาความว้าเหว่และการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง พบว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้พอเพียงมีการปรับตัวดีกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ไม่เพียงพออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 และจากกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันร้อยละ 75 เช่นชมรมผู้สูงอายุร้อยละ 27.15 กิจกรรมทางศาสนาร้อยละ 25.83 (ตารางที่ 2) ซึ่งการที่มีกิจกรรมทำนั้นจะทำให้รู้สึกมีชีวิตมีคุณค่า ไม่รู้สึกถูกละทิ้งเหงาหรือว้าเหว่ (บรรลุ ศิริพานิช, 2536) สอดคล้องกับการศึกษาของกนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมือง และอำเภอหาดใหญ่ พบว่าผู้เกษียณที่เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมมากจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้เกษียณที่เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมน้อย จากเหตุผลดังกล่าวไม่ว่าจะเป็นระดับการศึกษา รายได้ การทำงาน หรือการร่วมกิจกรรมหลังเกษียณน่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

1.1 การปรับตัวด้านสรีรวิทยา

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวด้านสรีรวิทยาที่เหมาะสม ร้อยละ 100 (ตารางที่ 5) ทั้งนี้เนื่องจากส่วนใหญ่ยังอยู่ในช่วงผู้สูงอายุตอนต้น มีอายุอยู่ในช่วง 60 - 66 ปี (ตารางที่ 1) ซึ่งในช่วงอายุนี้แม้ว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆขึ้นแต่ยังคงอยู่ในช่วงปกติโดยที่ระบบต่างๆยังสามารถทำงานได้ดี ผู้สูงอายุจึงทำกิจกรรมต่างๆได้ด้วยตนเอง (จรัสวรรณ เทียนประสาท, 2538) สอดคล้องกับการศึกษาของวรรณวิมล เบญจกุล (2535) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมกับแบบแผนชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุอยู่ในช่วง 60 - 64 ปีมีแบบแผนชีวิตอยู่ในระดับดีซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดีตามมา และ

ภาวะสุขภาพที่ดีนี้เองก็จะส่งผลให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสมตามมา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ทิวรรณ อุณาภิรักษ์และคณะ (2537) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม ความพึงพอใจในชีวิต และภาวะสุขภาพกับความเชื่อมั่นในการปรับตัวภายหลังเกษียณ พบว่า ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในการปรับตัวภายหลังเกษียณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นที่น้อยกว่า .05 นอกจากนี้การที่กลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาที่ค่อนข้างสูงตั้งแต่ระดับปริญญาตรีร้อยละ 97.50 (ตารางที่ 3) ซึ่งการมีความรู้ที่ดีจะสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีการศึกษาหรือมีการศึกษาระดับต่ำที่ส่งผลทำให้ขาดโอกาส ความเข้าใจ และแหล่งข้อมูลข่าวสารในด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย (วิไลพร ธรรมดา, 2540)

1.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวที่เหมาะสมร้อยละ 96.70 (ตารางที่ 5) โดยในการปรับตัวด้านนี้ประกอบด้วย อึดทน โทษณ์ด้านกายภาพ และอึดทน โทษณ์ส่วนตน ซึ่งการที่มีการปรับตัวได้เหมาะสมใน 2 ส่วนนี้ก็จะส่งผลให้เกิดการปรับตัวด้านอึดทน โทษณ์ที่เหมาะสมตามมา ในส่วนของการปรับตัวด้านอึดทน โทษณ์ด้านกายภาพมีความเหมาะสม อาจเนื่อง จากกลุ่มตัวอย่างอยู่ในวัยสูงอายุตอนต้น (ตารางที่ 1) ประกอบกับยังทำงานอยู่ร้อยละ 58.33 (ตารางที่ 2) และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมร้อยละ 90.83 (ตารางที่ 2) ซึ่งการที่ผู้สูงอายุได้ ร่วมกิจกรรมทางสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเป็นประโยชน์ต่อสังคม (จินตนา วาฤทธิ์, 2533) แต่ยังมีความรู้สึกว่าตนเองอ่อนแอลง ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะเกิดความ เสื่อมตามวัยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการเจ็บป่วยง่าย ไม่แข็งแรง มีโรครุมเร้ามากมาย และผู้สูงอายุที่ เกษียณก็มักจะรับรู้ว่าคุณภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลง ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง (อุไร ศรีแก้ว, 2535) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วรณี จันทรสว่าง (2533) ที่ทำการศึกษากับผู้สูงอายุ 220 คนพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยอมรับความสูงอายุนของตนเอง และการศึกษาของ สุรกุล เจนอบรม (2534) ที่ศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติต่อตนเองและปัญหาของผู้สูงอายุพบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 95.8 เห็น ว่าตนเองแก่แล้ว แต่ยังมีความรู้สึกว่าตนเองยังแข็งแรง สามารถทำงานต่างๆ ได้ด้วยตนเองและ การที่จะสามารถยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและการที่มีสังขารเสื่อมโทรมลงตามอายุก็ สามารถส่งผลต่อการปรับตัวที่เหมาะสม ทั้งนี้เนื่องจากการที่ผู้สูงอายุได้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายมาตั้งแต่เริ่มต้นของชีวิต จากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่และเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งจะมีการเปลี่ยน แปลงตลอดเวลาดังแต่เกิดจนถึงสิ้นอายุขัย แต่จะแตกต่างกันไปในระยะเวลาเร็วหรือช้า (บรรลุ ศิริพานิช, 2536) และประกอบกับกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 92.50 (ตาราง ที่ 1) ซึ่งหลักทางพุทธศาสนาสอนให้บุคคลยอมรับในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย อันเป็นสิ่งที่คู่กับสิ่งมีชีวิตทั้งปวง (สุรกุล เจนอบรม, 2534) และเมื่อยึดหลักคำสอนของพุทธศาสนาจึงทำให้สามารถยอมรับ

รับต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของอำไพ ชนะกอก, ยวรงค์ เขียวพานนท์ และวันทนีย์ ขวพงษ์ (2535) ที่พบว่าผู้สูงอายุทั้งหมดมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และส่วนใหญ่ยอมรับในการเปลี่ยนแปลงทางด้านรูปร่างหน้าตาที่เกิดจากความชราและการศึกษาของทองอยู่ แก้วไทรระ (จินตนา สงค์ประเสริฐ, 2539) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในสังคมไทย พบว่ากิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุส่วนใหญ่นอกจากเฝ้าบ้านแล้วคือการทำบุญที่วัดซึ่งพบว่าการได้ทำบุญเป็นความสุขอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ ในผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวในด้านนี้ได้เหมาะสม จะทำบุญ เข้าวัด ฟังธรรม ยึดมั่นในการปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบศีลธรรม มีความสงบ สอดคล้องกับการศึกษาของ ปานจิต เครื่องกำแหง (2541) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช จำนวน 92 คน พบว่าการปรับตัวของผู้สูงอายุในด้านอ้อมโนทัศน์ปรับตัวได้มาก ในส่วนของการปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์ส่วนตนมีความเหมาะสม อาจเนื่องจากส่วนใหญ่มีความรู้สึกภูมิใจในตนเองและรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองแม้ว่าจะเกษียณไปแล้ว เพราะถ้าหากผู้สูงอายุมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในด้านดี จะทำให้มีความเชื่อมั่น และรู้สึกตนเองมีคุณค่า (Andrews & Roy, 1991) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วรณี จันทร์สว่าง (2533 อ้างใน สิริพรรณ วิจารณ์ตเสวี, 2540) ที่ทำการศึกษานักผู้สูงอายุ 220 คนพบว่า ในส่วนที่เกี่ยวกับแบบแผนการรับรู้และอ้อมโนทัศน์นั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยอมรับถึงความสูงอายุดังตนและมีความรู้สึกคุณค่าในตนเองทางบวก โดยคิดว่าตนเองเป็นคนดี ภูมิใจในตนเองและเห็นว่าตนเองยังมีประโยชน์ และเมื่อมีความรู้สึกมีคุณค่า ภูมิใจในตนเองก็จะไม่เกิดอาการทางจิตใจขึ้นเลย ในทางตรงข้ามกลับรู้สึกสบายใจไม่ต้องเร่งรีบหรือวิตกกังวลกับงานสามารถใช้ความคิดได้อย่างอิสระ รู้สึกเป็นสุขใจที่สามารถมีเวลาให้กับตนเองและบุคคลในครอบครัวมากขึ้น (Kart, 1994)

กลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 3.33 ที่มีการปรับตัวไม่เหมาะสม (ตารางที่ 5) ทั้งนี้เนื่องจากการเกษียณจากงานทำให้การยอมรับจากบุคคลรอบข้างลดลงไป จึงทำให้ความรู้สึกที่ผู้สูงอายุมีต่อตนเองลดลงไปด้วย ซึ่งมักเกิดในผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุหรือไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริงของการเกษียณ ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองคือคุณค่าไร้ประโยชน์ เป็นภาระของคนอื่น (บรรลุ ศิริพานิช, 2536) และจากการลดลงของรายได้จากเดิมที่เคยมีก่อนเกษียณ ดังนั้นผู้เกษียณที่มีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัวภายหลังการเกษียณย่อมถูกกระทบกระเทือน (Cook, 1996) จึงกลัวความเจ็บป่วย กลัวที่จะต้องเป็นภาระต่อครอบครัว กลัวที่จะรับผิดชอบครอบครัวได้ไม่ดีเท่าที่ควร จึงเกิดความวิตกกังวล อีกสาเหตุหนึ่งเนื่องจากการเกษียณทำให้ลาภยศสรรเสริญ อำนาจต่างๆ หดหายไปหรือลดน้อยลง ความรู้สึกไม่มั่นคงและปลอดภัยหรือไม่แน่ใจในความสม่ำเสมอของชีวิตทำให้ผู้สูงอายุเกิดความไม่มั่นคงทางด้านจิตใจ และจากการเปลี่ยนแปลงทางด้าน

ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เศรษฐกิจและการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นมาได้ (Eliopoulos, 1993) ซึ่งบุคลิกภาพ พฤติกรรม และความคิดที่แสดงออกมาส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากอึดมั่นในทัศนคติของตนเอง (Matteson, 1997)

1.3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวที่เหมาะสมร้อยละ 100 (ตารางที่5) ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน ยังคงดำรงสถานภาพในครอบครัวโดยเป็นหัวหน้าครอบครัว และมีสมาชิกในครอบครัวที่ยังคงต้องรับผิดชอบร้อยละ 72.50, 82.50 และ 95 ตามลำดับ (ตารางที่ 1) สอดคล้องกับการศึกษาของ จรินทร์ สมภู (2542) ที่ศึกษาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการพบว่า ผู้สูงอายุที่เกษียณสามารถปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ในครอบครัวได้ดี ส่วนใหญ่ยังอาศัยอยู่กับครอบครัวและดำรงบทบาทบิดา มารดาดังเดิม การที่มีแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมการปรับตัวไม่ว่าจะเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ค่อนข้างพร้อม ซึ่งการได้รับข้อมูลข่าวสารที่ดีเป็นสิ่งที่มีเอื้ออำนวยต่อการรักษาสุขภาพ และพบว่าในปัจจุบันนี้ผู้สูงอายุตระหนักในความสำคัญในการดูแลตนเองมากขึ้น โดยมีการแสวงหาความรู้เพื่อป้องกันตนเองจากความเจ็บป่วยมากขึ้นกว่าเดิม (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2541) ประกอบกับการเป็นข้าราชการบำนาญจึงได้รับสวัสดิการด้านการรักษาจากรัฐบาล ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุเกิดความเจ็บป่วยก็สามารถเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลได้ ซึ่งถือเป็นสิ่งที่มีเอื้อต่อการรักษาสุขภาพมากกว่าผู้ที่ต้องวิตกกังวลกับค่ารักษาพยาบาลที่ค่อนข้างสูงในปัจจุบัน และจากการที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมร้อยละ 75.00 (ตารางที่ 2) และมีอาชีพก่อนการเกษียณคือการเป็นอาจารย์ซึ่งเป็นอาชีพที่ต้องมีความเสียสละ คอยช่วยเหลือและให้คำปรึกษาอันเป็นหน้าที่ที่พึงปฏิบัติ (รณพพัฒน์ กปิธถัย, 2539) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เขมิกา ยามะรัต (2527) ศึกษาถึงความพอใจในชีวิตคนชราของข้าราชการบำนาญ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์พบว่า คนชราส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจสูงในเมื่อคนเรานั้นยังมีกิจกรรมมีบทบาทในการทำงานและมีส่วนร่วมในสังคมสูง ข้าราชการบำนาญที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงจะมีส่วนร่วมทางสังคมสูง มีความสัมพันธ์ทางสังคมดีและมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพและมีรายได้ที่ค่อนข้างสูง

1.4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปรับตัวที่เหมาะสมร้อยละ 100 (ตารางที่5) ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพที่แข็งแรงจึงมีการปรับตัวในด้านสรีรวิทยาที่เหมาะสมถึงร้อยละ 100 (ตารางที่ 5) และจากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างประเมินว่าตนเองยังสามารถช่วยเหลือตนเองและเป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่นได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ บรรลุ

ศิริพานิช (2525) ที่พบว่าผู้สูงอายุยังมีความเห็นว่าตนเองยังสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ และการศึกษาของ จรินทร์ สมภู (2542) ที่ศึกษาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการพบว่า ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการส่วนใหญ่ร้อยละ 66.70 ได้เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมในการทำประโยชน์เพื่อชุมชน และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นหัวหน้าครอบครัวร้อยละ 87.50 (ตารางที่ 2) ซึ่งเป็นผู้ที่ให้การพึ่งพามากกว่า และในปัจจุบันพบว่าผู้สูงอายุมีการพึ่งตนเองมากขึ้น (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2541) ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของครอบครัว สาเหตุจากวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษาและจริยธรรม ทำให้ครอบครัวขยายในอดีตที่มีปู่ ย่า ตา ยายคอยดูแลบุตรหลาน กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวที่ต่างแยกย้ายกันอยู่ (จรรยา สุวรรณทัต, 2539) จึงทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งต้องอยู่คนเดียว ทำให้เกิดความเหงา เปล่าเปลี่ยวเกิดขึ้นและขาดคนคอยดูแล ดังนั้นจึงต้องมีการช่วยเหลือตนเองมากขึ้น ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นิศา ชูโต (2525) ที่พบว่า ผู้สูงอายุไทยโดยทั่วไปต้องพึ่งพิงบุตรหลานถึงร้อยละ 90 เนื่องจากไม่สามารถทำงาน

2. การเปรียบเทียบการปรับตัวในแต่ละช่วงเวลาหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์

จากการศึกษาพบว่า การปรับตัวโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละช่วงเวลาหลังเกษียณไม่มีความแตกต่างกัน (ตารางที่ 6) กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มส่วนใหญ่มีระดับคะแนนการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูงร้อยละ 71.67 (ตารางที่ 4) ทั้งนี้เนื่องจากในกลุ่มนี้มีปัจจัยด้านต่างๆที่ช่วยส่งเสริมการปรับตัวค่อนข้างคล้ายคลึงกันเกือบทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาในระดับสูง การทำงานหลังการเกษียณ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม และรายได้ ดังนั้นระยะเวลาจึงไม่มีผลต่อการปรับตัว นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดอยู่ในระยะน้ำผึ้งพระจันทร์ คือ 1-5 ปี (ตารางที่ 6) ซึ่งเป็นระยะแรกหลังการเกษียณ ได้รับอิสระทั้งทางด้านเวลาและการทำงาน สามารถที่จะทำอะไรก็ได้ตามความต้องการของตน เป็นระยะที่มีความสุขใจสุขภาพ และที่สำคัญคือระยะนี้เป็นระยะที่ผู้เกษียณทุกคนต้องผ่านโดยแต่ละบุคคลอาจอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน บางคน 1 - 5 ปี หรือบางคนอาจจะน้อยกว่า 1 ปี (Atchley, 1994 cited in Cockerham, 1997) ดังนั้นจากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้การปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พิชญากรณ์ มูลศิลป์ (2537) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณพบว่า ผู้สูงอายุที่มีจำนวนปีหลังการเกษียณต่างกันมีการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน และการศึกษาของ เขมิกา ยามรัต (2527) ที่ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตคนชราพบว่า จำนวนปีหลังเกษียณไม่มีความสัมพันธ์ในความพึงพอใจหลังเกษียณ ซึ่งความพึงพอใจจะทำให้มีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น ทั้งนี้ไม่สอดคล้องกับ

การศึกษาของบอสและเรฟคอฟ (Bosse & Levkoff, 1985 cited in Cook, 1996) ที่พบว่าผู้เกษียณระหว่าง 13 - 18 เดือนจะมีความพึงพอใจในชีวิตและการทำกิจกรรมต่ำกว่าผู้ที่เพิ่งเกษียณ การศึกษาของสไตรป์และชไนเดอร์ (Streib & Schneider, 1971 อ้างใน สุรกุล เจนอบรม, 2534) พบว่าผู้เกษียณจะมีการปรับตัวต่อการเกษียณหรือมีความพึงพอใจในการเกษียณสูงในช่วงปีแรกของการเกษียณและการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ที่พบว่าผู้ที่เกษียณเป็นเวลา 0-3 ปีมีสุขภาพจิตและการปรับตัวดีกว่าผู้ที่เกษียณเป็นเวลา 4-6 ปี และ 7-10 ปี

2.1 การปรับตัวด้านสรีรวิทยา

จากการศึกษาพบว่า การปรับตัวด้านสรีรวิทยาในแต่ละช่วงเวลาหลังเกษียณมีการปรับตัวได้เหมาะสมไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 6) ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างยังอยู่ในช่วงวัยผู้สูงอายุตอนต้นเหมือนกัน มีระดับความรู้สูงตั้งแต่ระดับปริญญาตรีร้อยละ 97.50 (ตารางที่ 3) และรายได้มากกว่า 10,000 ต่อเดือนร้อยละ 93.30 (ตารางที่ 1) ซึ่งถือได้ว่าเป็นรายได้ที่ค่อนข้างสูง ทั้งนี้รายได้ถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นมากทั้งต่อการดำรงชีพและการรักษาสุขภาพ และเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้มีภาวะสุขภาพที่ดีด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับการศึกษาของวิไลพร ธรรมดา (2540) ที่พบว่า การศึกษามีความสัมพันธ์กับการทำงาน รายได้ และสุขภาพของผู้สูงอายุ แต่กลุ่มผู้สูงอายุระดับกลางเรียนในมหาวิทยาลัยเป็นกลุ่มที่มีการศึกษาระดับสูง จึงรู้จักวิธีการดูแลสุขภาพที่ดีกว่า ซึ่งอาจจะมาจากการมีสถานะเศรษฐกิจที่เอื้ออำนวยมากกว่า

2.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์

จากการศึกษาพบว่า การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ในแต่ละช่วงเวลาหลังเกษียณมีการปรับตัวได้เหมาะสมไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 6) ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มมีการปรับตัวด้านสรีรวิทยาได้เหมาะสมไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 9) เพราะการมีภาวะสุขภาพทางกายที่ดีจะช่วยส่งผลให้มีภาวะสุขภาพจิตที่ดีตามมา (Matteson, 1997) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของลำเนาว์ เรืองยศ และ สุวณีย์ เกียรติแก้ว (2536) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุพบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอัตมโนทัศน์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 และการศึกษาของ เบค (Beck, 1982) ที่ศึกษาการปรับตัวและความพึงพอใจในการเกษียณอายุงานในผู้สูงอายุหลังเกษียณจำนวน 1,976 คน พบว่า ภาวะสุขภาพที่ไม่ดีมีผลกับความสุขในชีวิตและก่อให้เกิดการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม มีการทำงานอดิเรกร้อยละ 90.83 (ตารางที่ 3) และส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับครอบครัว การที่ได้ทำหน้าที่และประโยชน์แก่ครอบครัวหรือผู้อื่นจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริวรรณ ม่วงศิริ (2540) ที่พบว่า ผู้เกษียณอายุที่ทำกิจกรรมในครอบครัว กิจกรรมในสังคม

และงานอดิเรกมากจะมีความพึงพอใจในการเกษียณสูงกว่าผู้ที่ทำกิจกรรมในครอบครัว กิจกรรมในสังคม และงานอดิเรกน้อย ซึ่งความพึงพอใจจะทำให้เกิดการยอมรับในการเกษียณ และเมื่อมีการยอมรับต่อการเกษียณจะทำให้มีการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ที่เหมาะสม (สมประสงค์ ศิริวงศ์, 2539)

2.3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่

จากการศึกษาพบว่า การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ในแต่ละช่วงเวลาลงเกษียณมีการปรับตัวได้เหมาะสมไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 6) ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่และเป็นหัวหน้าครอบครัวร้อยละ 72.50 และ 82.50 (ตารางที่ 1) ยังคงทำงานเพื่อหารายได้มาใช้จ่ายในครอบครัวเหมือนเดิมร้อยละ 58.33 (ตารางที่ 1) และยังมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมร้อยละ 75.00 (ตารางที่ 2) ดังเช่นการศึกษาของวิไลพร ธรรมดา (2540) ที่พบว่าคนจรรยาส่วนมากที่เกษียณยังคงมีบทบาทเป็นหัวหน้าครอบครัวเหมือนเดิม และการศึกษาของ สหชัย ระคาเขต (2540) ที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ กับบทบาทผู้สูงอายุในสังคมของผู้เกษียณอายุราชการในจังหวัดขอนแก่นพบว่า ผู้เกษียณอายุราชการมีบทบาทการบำเพ็ญประโยชน์ทางสังคม และบทบาทในการอบรมสั่งสอนอยู่ในระดับสูง ซึ่งปัจจัยดังที่กล่าวมาส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างยังคงดำรงบทบาทได้อย่างเหมาะสม และจากการเกษียณทำให้ผู้สูงอายุมีสังคมในบ้านมากขึ้น มีการใช้เวลาร่วมกันในการทำกิจกรรมของครอบครัวมากขึ้น จึงเกิดความผูกพันในครอบครัวมากขึ้น ซึ่งอาจมากกว่าตอนที่ทำงานอยู่ (Cockerham, 1997) สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริวรรณ ม่วงศิริ (2540) ที่ศึกษาความพึงพอใจในการเกษียณอายุ พบว่าผู้เกษียณที่ทำกิจกรรมในครอบครัว กิจกรรมในสังคมมากมีความพึงพอใจในการเกษียณสูงกว่าผู้ที่ทำกิจกรรมในครอบครัวและกิจกรรมในสังคมน้อย และการศึกษาของ อำไพรัตน์ กลิ่นขจร (2533) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับพฤติกรรมปรับตัวของผู้สูงอายุกระดูกขาหักที่รับไว้รักษาในโรงพยาบาลในผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวดีจะมีพฤติกรรมปรับตัวดี ดังนั้นจากการดำรงสถานภาพในครอบครัว การร่วมกิจกรรมในสังคมจึงทำให้มีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ได้เหมาะสมไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จรินทร์ สมภู (2542) ที่พบว่าระยะเวลาหลังเกษียณไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่

2.4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

จากการศึกษาพบว่า การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันในแต่ละช่วงเวลาหลังการเกษียณ มีการปรับตัวที่เหมาะสมไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 6) ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มยังอยู่ในช่วงวัยสูงอายุตอนต้น (ตารางที่ 1) ยังสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองได้ดี และไม่อยากเป็นภาระต่อบุตรหลานหรือบุคคลรอบข้างจึงพยายามช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด

เท่าที่จะทำได้ ประกอบกับกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มนี้เป็นผู้ที่มีความรู้สูง ถึงแม้ว่าระยะเวลาหลังการเกษียณจะผ่านไปหลายปีแต่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ยังมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง คิดว่าสามารถดูแลตนเองได้และไม่ต้องการพึ่งพาผู้อื่น ในทางตรงกันข้ามกลับรู้สึกยินดีที่จะเป็นที่พึ่งแก่ผู้อื่น (รณพพัฒน์ กปิธถัย, 2539) สอดคล้องกับการศึกษาของ ฟิริลลิตีร์ คำนวนคิดปี (2531) ที่ศึกษาเรื่อง ความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา พบว่าส่วนใหญ่ยังมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการประเมินค่าของตนเองทางบวก รู้สึกว่าตนเองว่ายังมีคุณค่าต่อบุตรหลาน ครอบครัวและสังคม

ผลการวิจัยเรื่องการปรับตัวหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ในครั้งนี้ ได้แสดงให้เห็นว่า การปรับตัวโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีคะแนนระดับสูง การปรับตัวหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์ในจังหวัดเชียงใหม่มีการปรับตัวที่เหมาะสมทั้งทางด้านสรีรวิทยา ด้านอารมณ์ทัศนคติ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน และการปรับตัวหลังเกษียณในแต่ละช่วงเวลาของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งโดยรวมและรายด้านไม่มีความแตกต่างกัน